

УДК 378

Г. К. Касенова

Казахский национальный
университет имени аль-Фараби,
г. Алматы, Казахстан

G. K. Kasenova

Kazakh National University
named after al-Farabi,
Almaty, Kazakhstan

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

В статье изучаются и определяются компоненты здорового образа жизни. Дается общая характеристика состояния здоровья и деятельности студентов по его поддержанию, источников получения информации о здоровом образе жизни. Выделены стратегические направления в сфере пропаганды физической культуры.

Ключевые слова: ЗОЖ, популяризация, студент, физическая культура

PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

The article examines and defines the components of a healthy lifestyle. The General characteristics of the state of health and the activities of students to maintain it, sources of information about a healthy lifestyle are given. Strategic directions in the field of physical culture promotion are highlighted.

Keywords: healthy lifestyle, popularization, student, physical culture

Отталкиваясь от научной литературы, можно сказать, что во время обучения здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев подвергается ухудшению. Зачастую студенты не уделяют своему здоровью должного внимания. Многие казахские ученые замечают, что обучающиеся ставят здоровье на второе место после образования, осознавая, что его высокий уровень может давать серьезные конкурентные преимущества на рынке труда. Современный учебный процесс является достаточно интенсивным и оказывает большую нагрузку на студентов, которая происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствии приверженности к здоровому образу жизни. Сохранить здоровье молодого поколения — это первостепенная задача общества. Для подготовки высококвалифицированных специалистов важно способствовать работоспособности студентов [1, с. 5].

Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) мы будем понимать совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, которая основывается на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляет адаптивные возможности организма [2, с. 12]. ЗОЖ способствует гармоническому развитию, сохранению и укреплению здоровья, высокой работоспособности и обеспечивает раскрытие наиболее ценных качеств личности, необходимых в условиях динамического развития нашего общества.

Здоровый образ жизни состоит из нескольких компонентов: правильного режима труда и отдыха; отсутствия вредных привычек (пристрастия к алкоголю, курению); достаточной двигательной активности; личной гигиены; закаливания; духовности; рационального питания [3, с. 240].

Режим дня — это основа жизнедеятельности каждого человека. Он должен соответствовать состоянию здоровья и уровню работоспособности каждого отдельного человека [4, с. 74]. При четком его соблюдении вырабатывается необходимый ритм жизнедеятельности, который создает оптимальные условия для работы и отдыха, тем самым способствуя улучшению работоспособности.

Курение и алкоголь признаны самыми распространенными вредными привычками среди студентов — они снижают уровень восприятия учебного материала. Кроме того, происходит нарушение работы центральной и периферической нервной систем и некоторых других внутренних органов [5, с. 54]. Ежегодно в КазНУ имени аль-Фараби проводятся различные акции против вредных привычек, а также популяризация здорового образа жизни.

Также нельзя не отметить роль правильного питания, т. е. физиологически полноценного питания здоровых людей с учетом пола, возраста, характера труда и климатических условий [6, с. 40]. Принимаемая пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Только в этом случае питание обеспечит правильный рост и формирование организма. К сожалению, не всегда в столовых университета можно найти полезные блюда.

Для организации оптимального двигательного режима необходимо соблюдать регулярность выполнения физических упражнений и занятий спортом.

Среди главных свойств, характеризующих физическое развитие человека, стоит выделить следующие: сила, быстрота, ловкость, гибкость

и выносливость. Улучшение каждого из этих свойств способствуют улучшению здоровья. В КазНУ имени аль-Фараби активно работает спортивно-массовое направление. Студенты могут выбрать из 15 видов спорта то, чем они будут заниматься: легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, атлетической гимнастикой, настольным теннисом, шахматами, тогызкумалаком, бадминтоном, дзюдо, футболом, боксом, самбо, казахша куресом, аэробикой.

Формирование физической культуры играет большую роль в становлении здорового образа жизни студентов. Это целенаправленный, многогранный и целостный процесс перехода от физической подготовки к индивидуальным здоровьесберегающим программам.

Сформировав у студентов мотивацию к здоровью как к ценностной ориентации, вуз получает возможность воспитать работоспособного и конкурентоспособного выпускника.

Основу здорового образа жизни составляют биологические и социальные принципы. Среди биологических выделяют следующие:

- образ жизни должен соответствовать возрасту;
- образ жизни должен быть обеспечен энергетически;
- образ жизни должен быть укрепляющим;
- ритмичный образ жизни должен поддерживаться [7, с. 45].

К социальным принципам относят:

- эстетический образ жизни;
- нравоучительный и моральный образ жизни;
- волевой образ жизни;
- самоограниченный образ жизни [8, с. 203].

Государство направляет студенческую часть молодежи к исполнению этих принципов, потому что только при их соблюдении будет достигнут необходимый результат.

Студенты — это составная часть молодежи, которая выделяется в индивидуальную социальную группу и отличается присущими ей условиями жизни, труда, быта, социальным поведением и психологией. Они находятся в группе повышенного риска, что связано с разрешением ими непростых проблем: эмоциональная и умственная нагрузка, приспособление к новым условиям проживания накладывают негативное воздействие. Как следствие, происходит ухудшение адаптации обучающихся, возникают медицинские и социально-психологические проблемы. Для того чтобы обеспечить формирование ЗОЖ, необходимо выявить причину ведения самими студентами нездорового образа жизни.

Для выявления этой причины многими университетами проводится профилактическая работа, направленная на пропаганду здорового образа жизни и на установление уровня физического, социального и психологического здоровья студентов. Диагностика их здоровья подтверждает разный образ жизнедеятельности и, как следствие, разное здоровье. Для проведения анализа могут быть использованы тесты Люшера и Бондса.

Вузы проводят индивидуальные и групповые консультации-тренинги по установлению нормального состояния студентов для формирования ЗОЖ.

Каждый студент должен быть в центре внимания, индивидуальный подбор физических упражнений с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья будет способствовать более продуктивной работе.

Анализ литературы позволяет сделать вывод, что большинство ученых выделяют две основных стратегии действий:

- психологическое воздействие с установкой на ЗОЖ;
- организация пропаганды медицинских и гигиенических знаний, повышение осведомленности студентов о вопросах ЗОЖ [9, с. 30].

Для того чтобы сформировать ценностное отношение студенческой молодежи к здоровью и факторам ЗОЖ, необходима организация социально-профилактической работы в вузе, которая представляется системой следующими видами работы специалистов:

- организация массовых спортивно-оздоровительных мероприятий;
- социально-медицинская помощь студентам, находящимся в группе риска;
- стимулирование всех участников образовательного процесса к ведению здорового образа жизни [10, с. 252].

При активном участии студентов в совокупности предлагаемых университетом мероприятий можно решить проблему приобщения студентов к здоровому образу жизни и сформировать у них ответственное отношение к здоровью.

Введение и совершенствование специализированных дисциплин позволит создать и укрепить теоретическую базу знаний студентов о ЗОЖ. Например, это могут быть курсы, направленные на обучение молодых людей различным практикам для улучшения здоровья, психоэмоционального состояния и формирования позитивного мышления.

Немалую роль играет составление образовательных программ, в которых отражается идея сохранения и укрепления здоровья студентов, формируется активная мотивация к заботе о своем здоровье и здоровье находящихся вокруг людей.

Необходимо внедрить в вузы валеологию, сущность которой состоит в информировании студентов об индивидуальном здоровье человека, раскрывающую смысл культуры сохранения и укрепления здоровья. Именно эта дисциплина способствует формированию убеждений о здоровье как основополагающей доминанты, влияние на которую оказывает физическая и нравственная культура индивида, избранный им образ жизни. Дисциплина также предполагает формирование активной жизненной позиции в борьбе за свое здоровье и самопомощь, за действия, которые предпринимает студент в этом направлении.

В формировании здорового образа жизни немалую роль играют средства массовой информации. Освещение ими будущих спортивных и других здоровьесберегающих мероприятий, а также подведение их итогов смогут привлечь внимание многих студентов.

Необходимо донести до студентов информацию о том, что для достижения оздоровительного результата нет необходимости в больших физических нагрузках. Для здоровьесбережения могут быть эффективными дыхательные гимнастики, бег, спортивные и подвижные игры, плавание или атлетическая гимнастика в совокупности с правильным распорядком дня и нормализованным режимом питания.

Для выявления проблем и стратегических направлений в сфере пропаганды физической культуры среди студентов КазНУ имени аль-Фараби было проведено исследование путем опроса студентов бакалавра факультета философии и политологии.

Из проведенного исследования можно выделить стратегические направления в сфере пропаганды физической культуры в КазНУ имени Аль-Фараби: информирование студентов о спортивных мероприятиях вуза и привлечение внимания студентов к спортивной жизни вуза.

Важной особенностью коллективов физической культуры высших учебных заведений является вовлечение максимального числа молодых людей на регулярные занятия физической культурой, привлечение их к активному участию в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, утверждение в обществе здорового образа жизни.

Большую роль в ее успешном решении играет правильно поставленная активная пропаганда физической культуры и спорта.

Рассмотренные виды формирования здорового образа жизни студенческой молодежи будут наиболее эффективными, на наш взгляд, при применении их в общей совокупности. Как было установлено, чем более ответственно человек относится к своему здоровью, тем более продуктивно он обучается и в будущем становится более конкурентоспособным на рынке труда. Вузы нацелены на подготовку высококвалифицированных, устойчивых к стрессу выпускников. Для этого важно проведение и совершенствование различных спортивных мероприятий и тренингов.

Также для просвещения студентов в области здорового образа жизни необходимо ввести такую дисциплину, как валеология, способную мотивировать студентов на ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих людей.

Эффективное внедрение компонентов здорового образа жизни зависит от многолетних исследований, данные которых показывают динамику влияния различных факторов на развитие и формирование у студенческой молодежи положительного отношения к занятиям физической культурой. С помощью этих компонентов возможен поиск и разработка оздоровительных, педагогических и психологических основ и механизмов воздействия для физического совершенствования обучающихся и методов управления ими, а также выявления причин, которые объективно препятствуют этому процессу.

Литература

1. Абрамова Н. С., Гладкова М. Н., Ваганова О. И. Особенности разработки оценочных материалов в условиях реализации компетентностного подхода // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 57–1. С. 3–9.
2. Алешугина Е. А. О совершенствовании содержания языковой подготовки на основании мнения выпускников // Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н. А. Некрасова. 2007. Т. 13, № 4. С. 11–14
3. Ваганова О. И., Смирнова Ж. В., Трутанова А. В. Организация научно-исследовательской деятельности бакалавра профессионального обучения в электронной среде // Азимут науч. исслед. : педагогика и психология. 2017. Т. 6, № 3 (20). С. 239–241.
4. Коновалова М. П. Разработка и реализация комплекса мероприятий по вовлечению студентов в систему ГТО (на примере Саратовского

- социально-экономического института) // ...И помнит мир спасенный... : в 2 ч. / отв. ред. Н. С. Яшин. Энгельс, 2015. Ч. 1. С. 74–75.
5. Коновалова М. П. Комплекс ГТО в современных условиях и его влияние на молодежь России // Саратовской области — 80 лет: история, опыт развития, перспективы роста : в 3 ч. / отв. ред. Н. С. Яшин. Энгельс, 2016. С. 54–55.
 6. Колдина М. И., Ваганова О. И., Трутанова А. В. Управление самостоятельной работой студентов вуза // Кар. науч. журн. 2017. Т. 6, № 3 (20). С. 39–42.
 7. Кутепова Л. И., Ваганова О. И., Трутанова А. В. Формы самостоятельной работы студентов в электронной среде // Кар. науч. журн. 2017. Т. 6, № 3 (20). С. 43–46.
 8. Личностно-ориентированный подход к профессиональной подготовке студентов / А. В. Лапшова [и др.] // Проблемы соврем. пед. образования. 2017. № 57–5. С. 201–207.
 9. Компетентностно-ориентированное совершенствование дополнительной языковой образовательной программы в техническом вузе / Н. Ф. Угодчикова [и др.]. Н. Новгород : ННГАСУ, 2013. 192 с.
 10. Шобонов Н. А. Трудовое образование сельских школьников // Народ. образование. 2009. № 1. С. 247–253.